

18+

Наталья Шевченко



ИСТОРИИ, КОТОРЫЕ МНЕ НУЖНО РАССКАЗАТЬ

своим детям

*Моя жизнь.
Мои открытия.
Мои вдохновения.
Мой путь к себе.*



Эта книга –
о мечтах и их исполнении,
о любви и материнстве,
о творчестве и поиске себя.
О том, как важно слушать
свое сердце, и за своим
голосом, чтобы себе
пробовать верить –
чуждым



Наталья Шевченко

**Истории, которые мне нужно
рассказать своим детям**

<https://litres.ru/74306554>

ISBN 9785007087001

Аннотация

НЕЗАКОННОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ НАРКОТИЧЕСКИХ СРЕДСТВ, ПСИХОТРОПНЫХ ВЕЩЕСТВ, ИХ АНАЛОГОВ ПРИЧИНЯЕТ ВРЕД ЗДОРОВЬЮ, ИХ НЕЗАКОННЫЙ ОБОРОТ ЗАПРЕЩЕН И ВЛЕЧЕТ УСТАНОВЛЕННУЮ ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВОМ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Это книга-послание детям — как тихий свет в окне. О том, как из неуверенных шагов рождается мастерство, из робкого голоса — песня, из быта — любовь и тепло. О смелости начинать поздно, учиться с нуля и слушать сердце. Здесь память, нежность и опыт — чтобы однажды вы поверили в себя и не отказались от своей мечты.

Содержание

Предисловие	6
Глава 1 «Горечь упущенных возможностей» или о том, как разговор с сестрой из детства запомнился мне навсегда	9
Бежать?	14
Глава 2 «Книжки добрые любить»	18
Удовлетворительное начало	18
Читать!	20
Атлант	22
Стихотворение	24
Глава 3 «Медитация в действии», или мой опыт проживания и работы в индийском ашраме	27
Новая жизнь	28
Вопрос номер один. Есть, молиться или любить?	30
Ошо	33
Вопрос номер два. Работать или медитировать?	37
Начало	39
Welcome Center	45
Мультиверситет	49
Ответ	52
Важность	55

Глава 4 «Мои непальские истории», или как	56
путешествия меняют жизнь	
Язык	58
Непальское притяжение	60
Конец ознакомительного фрагмента.	63

Истории, которые мне нужно рассказать своим детям

Наталья Шевченко

© Наталья Шевченко, 2026

ISBN 978-5-0070-8700-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Наверное, у каждого есть истории и жизненный опыт, которыми хочется делиться. Как человек творческий — пишущий, поющий, повидавший мир и реализовавший многие свои мечты, — я давно начала записывать такие истории: сначала в Живом Журнале, а затем и в других социальных сетях, а также в своих заметках на телефоне и компьютере. Чуть позже я стала автором онлайн-журнала «Жить интересно!», в котором опубликовала несколько достойных статей. Когда у меня появились дети (целых четверо — не шутки!), писать стало некогда, но делиться историями тем не менее очень хотелось.



И тогда я поняла, что именно моим детям эти истории однажды могут оказаться полезными и интересными. Но не в виде нравоучений из серии «надо читать книжки» или «учите английский, дети». А в виде живых историй из жизни. *«Ребят, я была в Гималаях, взошла на такую высоту, что обалдела от гор и от себя!»*. Или так: *«Представляете, я с детства мечтала петь, но вышла на большую сцену только в 30 лет и спела со знаменитыми звёздами!»*. А вот еще: *«Я получала двойки за сочинения, а потом мои статьи вошли в топ в популярном журнале, а ещё я написала стихи и собственную песню!»*

Да, я пробовала рассказать им это в наших разговорах по

душам, но в семь-восемь лет им было скучновато. А мне это казалось и до сих пор кажется важным. Истории всё копились в моей голове, и так родилась идея собрать их в книгу. Эту книгу прочитают не только мои дети, но и другие люди, которым может быть полезен опыт творческой мамы, передающей самое ценное своим детям. Кстати, написать книгу тоже когда-то было мечтой. Даже не так, это было, наверное, той потребностью души, которая никак не могла успокоиться и найти место для выхода энергии и информации. И я с трепетом представляю вам, дорогие читатели, 10 глав со страниц своей интересной творческой жизни.

Глава 1 «Горечь упущенных возможностей» или о том, как разговор с сестрой из детства запомнился мне навсегда

Оля спросила:

— Знаешь, чего я боюсь?

В свои пять лет я могла предположить, что моя сестра боялась Бабу Ягу, темноту, зубного врача, ну или стать толстой и некрасивой. Но её ответ тогда меня удивил и запал в мою детскую душу на всю жизнь...

Я не так хорошо помню детали своего раннего детства. Но если задуматься, многие важные вещи зародились именно там. И многие истории моей жизни берут начало как раз оттуда: разговоры, игры, шуточные и, наоборот, грустные воспоминания.

В детстве мы с моей старшей сестрой Олей почти каждое лето проводили у бабушки и дедушки в небольшом сибирском городке. Мне кажется, я до сих пор с закрытыми глазами могу вспомнить его улицы и магазин, куда мы бегали за мороженым.

Однажды мы с сестрой гуляли по незнакомым улицам города. Мне было около пяти лет. И вдруг она решила пофи-

лософствовать со мной.



Признаюсь честно: деталей разговора я не помню. В памяти осталась только его суть. Но я попробую передать её настолько точно, насколько позволят детские воспоминания.

Оля вдруг спросила:

— Знаешь, чего я боюсь?

Мне кажется, я перебрала все возможные варианты: Баба Яга, темнота, зубной врач, страх стать некрасивой (я помню, что уже в то время мы с ней уделяли внимание внешности и даже занимались фитнесом по книжкам, чтобы быть стройными)...

Но она неожиданно сказала: «Нет, это всё не то! Я боюсь, и мне даже обидно оттого, что в жизни можно один раз так упустить время или хорошую возможность, что этого больше не вернёшь». Видимо, чтобы мне стало понятнее, она сразу привела пример про балерину. О том, что если девочка хочет стать балериной, ей нужно с самого раннего детства этим заниматься (возможно, самой сестре этого хотелось в какой-то момент), и если этого не случится до этих условных 6—7 лет, то момент будет упущен и путь в балет будет закрыт. На всю жизнь! Вот как...

Мне почему-то запомнились кусты крыжовника и малины, мимо которых мы проходили в тот момент, и то обрушившееся на меня ощущение времени, которое действительно можно упустить в жизни. Дело было не в балете. И не в малине с крыжовником. А в том, что, несмотря на то,

что мы были детьми и вся жизнь у нас была впереди, мы уже могли что-то потерять, не сделав что-то важное в своей такой маленькой и только начавшейся детской жизни. Мне аж плакать тогда захотелось от этой мысли. Ну или пойти записаться куда-то в балет (шутка, не хотела я этого никогда).

Я уже не помню, что именно я тогда ответила сестре и как продолжился или закончился наш с ней разговор.

Но спустя годы тот разговор всплывал в моей памяти снова и снова, словно он никогда не отпускал меня. И во взрослой жизни я часто думаю о том, как важно не упустить время или шанс, и как тяжело порой сделать выбор.

Бежать?

Дело не только в выборе, но и в образе жизни и в моих ежедневных привычках. Только во взрослом возрасте я поймала себя на мысли, что все время куда-то спешу, но не просто спешу, а пытаюсь сделать несколько дел одновременно. Потому что мне кажется, что так я оставлю себе время для каких-то других, приятных и полезных дел, на которые у меня точно не останется времени, если я не потороплюсь.

Однажды вопрос о том, зачем и куда я тороплюсь, застал меня в горах, в треккинге вокруг Аннапурны в Непале. К слову, именно об этом я написала свою первую статью в журнале «Жить интересно!», назвав её «Ритм жизни», и основной мыслью из неё делюсь здесь.

Вообще, идею своего первого восхождения в горы я вынашивала два года и, наконец, после некоторой подготовки, решила сделать это в мае 2014 года. Мы отправились в Гималаи.

Помимо созерцания величественных, сводящих с ума снежных вершин, в горах с сознанием действительно что-то происходит. Какие-то вещи обо мне и моей жизни, которые в череде привычных событий были неочевидны, открылись в этом походе с новой стороны. Не зря говорят, из горного похода никто не возвращается прежним.

В горах я, как обычно, сразу задала себе довольно высо-

кий ритм. Я шла быстро и мне это нравилось. Я не уставала и получала удовольствие. Возможно, сыграла свою роль физическая подготовка. Но затем какие-то подъёмы начали выбивать меня из сил.

Одним из них был подъем от Чамдже к Талу, который мы не прошли во второй день и оставили на утро третьего. Высота была ещё небольшая, 1500—1700 м, но мы карабкались по камням, все время вверх, с утра, под дождём, в пасмурную погоду, и с учётом недостатка сна — и я почувствовала, что катастрофически теряю силы. Очень скоро мне пришлось задуматься о своём ритме.



Современная жизнь, особенно в больших городах, задаёт порой сумасшедший темп. И во многих ситуациях действительно приходится действовать быстро. Но почему мы бежим, даже когда это уже не нужно? Почему мы торопимся в отпуске, в отношениях, во многих ситуациях, когда можно «никуда не торопиться и все успеть»?

Куда и зачем я так бегу?

Этот вопрос я впервые задала себе во время треккинга и продолжаю задавать до сих пор. А поиск ответа на него оказался интересным исследованием самой себя.

В горах я решила понаблюдать за собой со стороны. Поняла, что, во-первых, мои спутники идут гораздо медленнее и не так выдыхаются на подъёмах. Во-вторых, я заметила, что мне нравится идти быстрее, идти впереди, чтобы иметь в запасе пару лишних минут — постоять, полюбоваться пейзажами, попытаться сделать фото или переодеться, если нужно, сделать записи и ещё кучу дел. Я ведь не хочу, чтобы меня ждали.

И я осознала, что точно так же я иду и по жизни, вернее — бегу, чтобы быть впереди и оставить минутки на всякие слабости. Но так ли важны в итоге эти слабости? Так ли важно быть первой и так ли страшно попросить кого-то подождать?

Причины, по которым мы торопимся, не так часто оправдывают себя, особенно в ситуациях, когда важно принять взвешенное решение. Или когда торопиться совсем не нужно, а нужно просто наслаждаться жизнью.

Со временем я нашла для себя простой ответ: идти по жизни дорогой своего сердца, слушать интуицию и себя.

Тогда горечь упущенных возможностей уже не преследует так сильно.

А о том, как научиться слушать себя, я обязательно расскажу в следующих главах.

Глава 2 «Книжки добрые любить»

«Спасибо, Наталья, очень заинтересовал и заинтриговал ваш рассказ. Сегодня же закажу книгу в магазине онлайн (у нас, к сожалению, нет русских магазинов с книгами)».

Я не верила своим глазам. Вереница благодарных отзывов и более двадцати тысяч просмотров в ответ на статью, которую я написала в любимом онлайн-журнале о книге «Атлант расправил плечи». А ведь сначала мне даже не хотелось эту книгу читать...

Удовлетворительное начало

Я не всегда была отличницей. И не всегда делала всё с каким-то особым рвением или старанием. Я помню, как в первом классе мне попались какие-то дополнительные задания, которые делать было легко и даже интересно. Я несколько раз сделала их. Потом не сделала, пропустила один день, так как было легко и я подумала: «Да, сделаю позже, в своё удовольствие». Позже я тоже не стала делать, пропустила ещё пару дней. И упустила момент, когда вообще за них нужно и можно было ухватиться. Подумала: «Ну и ладно с этими заданиями, не нужны они и вовсе!» А в конце первого клас-

са я получила свою первую двойку за диктант. За которую получила хорошенько и от мамы...

Но, кажется, меня и это не особо вдохновило, и я продолжила учиться посредственно во втором и третьем классе. В тот же период случилось какое-то сочинение, которое я написала так плохо, что родители ахнули и поняли, что с моей успеваемостью что-то сильно не так. Видимо, моя речь была бедной даже для того возраста, а сочинение навевало тоску и кричало о том, что с этим нужно было что-то срочно делать.

Тогда и случился важный разговор с родителями о чтении и о книгах. И снова, я не помню все детали разговора, но родители настоятельно рекомендовали мне читать много и вдумчиво. Они купили мне замечательную серию детских детективов.

Читать!

Сначала мне было очень обидно. Читать не хотелось, не хотелось тратить на это свое время, мысли путались и убежали, пока я пыталась вчитаться хоть в какой-то сюжет. И это ещё в то время, когда не было гаджетов!

Но довольно скоро чтение захватило меня настолько, что я уже не могла оторваться от очередного детектива, а родители приносили мне ещё больше новых интересных книг. Помню, среди них было много рассказов Анатолия Алексина, над которыми я и плакала, и смеялась в свои 9—10 лет. Я с головой погрузилась в этот увлекательный мир, проводя за книгами все свои вечера.

И вот однажды у папы на работе объявили конкурс работ на какую-то важную тему, и среди этих работ как раз было составление текстов и рассказов. Жаль, что мой рассказ не сохранился, но точно помню, что мне дали первое место и очень похвалили за него! Сама я в тот момент поняла, как мне понравилось писать и как хорошо у меня стало это получаться.

Уже позже, в более взрослом возрасте, я поняла, что хочу писать тексты, начала писать стихотворения и почти все речи на выпускных были за мной. Но эту историю из детства о том, как важно читать книги, чтобы хорошо писать и думать, я запомнила навсегда!

Чтение развивает мышление. Я люблю читать, хотя у меня на это катастрофически не хватает времени. Ещё я люблю писать. Кажется, что одно для меня неразрывно связано с другим. Я не хочу писать банальностей о пользе чтения для развития мозга и не только (медитативный эффект чтения, на мой взгляд, очевиден). Чем больше мы читаем, тем больше мы думаем. Чем более яркие, вкусные, хорошо написанные и структурированные тексты мы читаем — тем лучше и структурированнее мы думаем. Для людей пишущих это означает — пишем.

Мысль в общем-то простая, но крутилась в голове давно, чуть ли не с самого детства. Хочешь хорошо писать — читай хорошие книжки!

Чтобы язык твоего письма был лёгок и красив, в первую очередь нужно, чтобы такими были твои мысли. А красивые мысли рождаются от чтения хороших текстов и общения с людьми, которые любят язык и умеют пользоваться его богатством.

Атлант

Однажды я решилась на чтение одного культового произведения, объем которого можно сравнить разве что с «Войной и миром». Это было произведение «Атлант расправил плечи» Айн Рэнд. Скажу честно: язык и стиль романа оказались мне не близки. Читать было непросто не только в начале, но и практически на протяжении всей книги. Я спотыкалась о текст, отвлекалась, удивлялась, временами даже раздражалась.

Но каково было моё удивление, когда после определённого периода чтения во мне проснулась мощная творческая жилка, из неё стали рождаться интересные идеи, тексты и проекты. Именно тогда появились мои подробные и яркие отчёты о поездке в Непал. Именно в этот период я решилась написать целых три материала для любимого журнала «Жить интересно!». А по завершении чтения родилась идея написать статью о книге, которая заняла почётное второе место в рейтинге статей в этом журнале в сентябре 2014 года, набрав более 20 тысяч просмотров! Тексты, заключения, письма по работе также стали даваться гораздо легче и приятнее.

Я стала думать по-другому и, не побоюсь этого слова, жить по-другому. Словно окрепла внутри, переняв часть силы главной героини, её характера, мыслей и поступков.

Чтение рождает творчество. Оно пробуждает внутренние

силы, до которых порой невозможно добраться другим способом. Чтение влияет на мышление, а мысли, как мы знаем, превращаются в действия и формируют нашу жизнь.

Ребят, читать важно!

Одна из моих любимых цитат про развитие себя гласит:

Все ответы находятся в тебе. Ты знаешь больше, чем написано в книгах. Но чтобы вспомнить это — нужно читать книги, смотреть в себя, слушать себя и доверять себе.

Меня всегда удивляло, что эти простые и глубокие слова принадлежат Льву Толстому — великому писателю, который мог растянуть одно предложение почти на страницу.

Стихотворение

Чтобы не быть голословной, приведу здесь одно из своих стихотворений. Оно родилось буквально за один вечер к выпускному в детском саду, но тронуло многих до глубины души и осталось в выпускных альбомах детей.

*Детский сад — счастливая пора,
С нею нелегко нам расставаться.
И, пока не понимает детвора,
А родители уже грустят прощаться.*

*С тем, что каждым утром в чат
Кто-то завтрак просит им оставить.
Кто-то по дороге в сад,
Вспомнит, что вообще забыл поставить*

*В ночь поделки мастерить — легко!
Благо, нам теперь всего хватает.
Ну признайтесь, кто, как мы, давно
Втулки от бумаги собирает?*

*Да, болели много, как назло,
Праздников мы пропустили много.*

*Но и этот опыт всё же повезло
Для иммунитета получить в подмогу.*

*Игры добрые и новые друзья,
Радости и разочарованья.
Это — можно, это здесь нельзя —
Ценные уроки воспитания.*

*Сколько радости, заботы, доброты
И, конечно, же терпения неземного
В наших воспитателях мечты,
Наши воспитатели — от Бога!*

*По Тропинке к школе ^[1] смело шли,
С играми в зарницу, вышибалу,
Дней счастливых много провели,
Вот и шоу звёздное настало!*

*«Умнички» ^[2] вы наши, в добрый путь!
Пусть улыбка на лице искрится.
Сил вам в школе, горы чтоб свернуть,
И пусть детство в сердце сохранится!*

май 2023

©Н. Шевченко

[1] «Тропинка к школе» — название кружка в садике по подготовке к школе. [2] «Умнички» — название группы. «Улыбка» — название детского сада.

За этим стихотворением пришли и другие. Пришло много текстов. Пришла и эта книга, которая стала моим вдохновением и первым шагом в мир авторства.

И среди прочитанных мной книг есть одна, которая однажды серьёзно повлияла на меня и позвала меня в невероятное путешествие. Из следующей главы вы узнаете её автора и куда же она меня привела.

Глава 3 «Медитация в действии», или мой опыт проживания и работы в индийском ашраме

Когда я рассказала друзьям, что собираюсь работать в ашраме в Индии, многие крутили пальцем у виска.

— Что? В ашраме? Да ты будешь мыть туалеты, готовить на всех, а потом тебя завербуют в секту!

Я лишь улыбалась в ответ и собирала вещи в самое необычное путешествие своей жизни.

Возможно, не все знают, что в моей жизни был период увлечения самопознанием, медитацией и различными духовными практиками. Да, был опыт проживания и работы в ашраме в Индии, ритуалы с шаманами в Перу, увлечения йогой и медитацией и некоторые другие танцы с бубнами.

Но самое полезное, что я запомнила оттуда, случилось на одном из тренингов, которые мы как работники ашрама проходили в нём для собственного развития.

В качестве предыстории, расскажу, как и почему я вообще оказалась в этом ашраме и почему я до сих пор считаю это одним из самых необычных и потрясающих опытов в моей жизни.

Новая жизнь

В первый день весны 2013 года я проснулась и поймала себя на ощущении, которого не испытывала очень давно. Жизнь — это праздник! Дома стояли букеты цветов, подаренные (уже бывшими) коллегами, на лице сама собой появлялась довольная улыбка, а впереди будто открывалось что-то новое. Казалось, что так не бывает. Много времени, свобода, краски жизни, весна — всё впереди! Я мечтала об этом всю жизнь. Именно так. Мне было 29. Я нашла в себе смелость, закрыв ипотеку, достойно уйти с работы и дать себе паузу в карьере юриста на неопределённое время.

Поехать в спортивный клуб, когда захочется, заехать в офис просто, чтобы обнять дорогих людей, пообедать или поужинать — без разницы, в любое время, поехать в гости на весь день, не подбирая этот день и не подстраивая его под рабочий график. Жизнь без планов, без привязок, без жёстких сроков и расписания.

Но честно могу сказать, спустя несколько недель такой эйфории, свобода и жизнь без планов начали даваться мне нелегко. Моей главной целью всё же было не остаться в Москве с тем, чтобы каждый день хвастаться походами в спортклуб в дневное время, но **реализовать свою давнюю мечту: хорошо отдохнуть и пожить в других странах**. И в этой связи передо мной, как у меня это часто бывает,

встала проблема выбора.

В мире на тот момент было невероятное количество вариантов того, куда деть себя, своё время и свои деньги — особенно для впечатлительных людей, у которых есть и второе, и третье, и которые отправляются в путь на поиски тех самых впечатлений. Интернет пестрил историями и ресурсами о самостоятельных путешествиях, и тогда я почти утонула в поиске, потому что казалось, что хотелось попробовать всё...

Подсознание интенсивно работало, ему была дана задача: найти место и идею. И появилась необходимость всё же прибегнуть к планам и ответить на несколько вопросов. Хотя бы на два. По порядку.

Вопрос номер один. Есть, молиться или любить?

«Если вы достаточно смелы, чтобы отбросить все привычное и уютное, а это может быть что угодно: дом, застарелые обиды, — и отправиться в путь за истиной, искать правду в себе или окружающем вас мире. Если вы искренне готовы считать подсказкой все, что произойдёт в пути. И главное, если вы будете готовы принять и простить непростую правду о себе, вот тогда вам и откроется истина.»

Элизабет Гилберт «Ешь, молись, люби»

Спасибо, Лиз, истина мне открылась. Но не сразу. Если честно, мне не очень нравилась идея сравнения своего путешествия с поисками Элизабет Гилберт и её книгой, я считаю, что путь должен быть у каждого свой. Но направления, выбранные ей в её знаменитой книге, мне отчасти импонировали.

Я не в восторге от Италии и не хотела ехать учить итальянский язык, есть макароны и флиртовать со знойными итальянскими красавцами. Я вообще не хотела ехать в Европу. Что там дальше? Ашрам. Индия.

«Только не Индия!» — всегда думала я. Как и к Африке, моё отношение к Индии всегда было несколько скептическим и как бы это сказать... брезгливым. К тому же, именно

эта глава книги «Ешь, молись, люби» была для меня самой занудной и тяжёлой для чтения.

Самым очевидным для меня был вариант пожить какое-то время на Бали. Я мечтала об этом давно, после того, как дважды побывала там, сначала с сестрой и затем одна, в перерывах между сменой мест работ. Нет, даже больше — эта идея поселилась в голове три года назад, когда я начала читать книги Вадима Зеланда о Трансерфинге (имеется в виду цикл книг Вадима Зеланда «Трансерфинг реальности», учение о технике, способной концентрировать энергию мыслей для претворения желаемого варианта развития событий). Заставка на моём телефоне, все мои разговоры и моя давняя любовь к Бали - всё указывало именно на это направление. Я связывалась с людьми, которые там жили, смотрела картинки красивых домов, выбирала билеты и активно читала форумы и сообщества живущих на острове соотечественников.

Чтобы понять, ваша ли это мечта, начните её реализовывать.

Было странно, но несмотря на активный поиск билетов и виллы на Бали, я тем не менее ничего окончательно не предпринимала и не бронировала. Я сама не понимала, почему я так медлила с принятием этого решения. Я читала много материалов, узнавала про сезоны в Тайланде, в Лаосе (где также побывала однажды и куда хотелось вернуться), в голове ещё вертелся Непал с восхождением на Аннапурну...

И вот в какой-то момент пришло осознание: просто так валяться на пляже два-три месяца, даже на Бали, я не смогу, я закопаюсь в своих мыслях и начну сильно рефлексировать на тему реализации себя в деле и творчестве.

*Мне нужно было быть **занятой** и **полезной**.*

Начали возникать идеи про места, где можно:

(а) пожить

(б) поработать — на благо людей

(в) духовно развиваться.

Причём недолго и желательно с комфортом и удовольствием. Ах да, и конечно — **петь!**

Монастырь. В голове возникало даже такое слово. На месяц. Служба, паломничество. Но в этом несколько отсутствовали элементы комфорта и удовольствия. Поехать куда-то и там найти какую-то работу. Смущали вот эти «-то». К тому же в голову не приходило, кем это таким я могу поработать на Бали за два месяца. Не то, чтобы это было нереально, просто меня эта идея как-то не загля.

И тут в памяти возникло одно озарение.

Ошо

«Я хочу дать тебе ещё кое-что. Это самый опасный после Иисуса Христа человек. И ЭТО сделает тебя самой счастливой на свете». С такими словами человек, который когда-то рассказал мне о Трансерфинге, ввёл меня в мир Ошо. Он не назвал конкретной книги, не дал никаких рекомендаций. Просто имя. Это должно было случиться само.

Любые поиски — это поиски себя.

Ошо

Книгу «Горчичное зерно» я купила почти случайно, в 2011 году, когда спустилась в один из книжных магазинов недалеко от дома и увидела это имя. Книга словно нашла меня сама и подмигнула мне с полки.

Читала я её больше года. Не более двух-трёх страниц в день. Потому что истина, которая была там, ослепляла меня. Я не могла переварить больше. Некоторые из глав я читала более вдумчиво, подчёркивала важное для себя. Летом, за городом, я уезжала в лес на целый день и читала в той атмосфере, в которой его слова усваивались лучше всего. Эффект, который производила на меня книга, описать сложно. Помню, я как-то говорила со знакомой, и она делилась своими впечатлениями от общения с психоаналитиком. Я сказала ей, что книга, которую я сейчас читаю, сильнее любого психоаналитика. Я даже не смогла объяснить, почему. Она

просто переворачивала весь мир.

Я дочитала книгу и, казалось, забыла об этом. При этом Ошо часто появлялся в какие-то моменты жизни, и среди тысяч слов и вдохновляющих цитат о смысле жизни, размещённых на страницах Интернета я всегда с первых слов узнавала его.

Вскоре в моей библиотеке появилась ещё одна книга Ошо, «О счастье», которую я затем часто перечитывала и носила с собой. Причём в этой книге я обратила внимание, что в конце всех его книг приводится информация не только о самом Ошо (который, к слову, и книг-то сам не писал, это всё записи его речей), но и о каком-то «медитационном курорте» Ошо в Индии, в городе Пуна. Тогда для меня это ни о чём не говорило. Просто осталось где-то в подсознании.

И затем, в январе 2013 года, в какую-то из ночей после сложного рабочего дня, когда у меня уже созрело решение об уходе с работы, я почему-то решила зайти на сайт Ошо и стала с интересом изучать программы, которые предлагает тот самый «ашрам» в Пуне. Всё было описано понятно и в то же время оставляло какую-то загадку. Внутри что-то шевельнулось. Я сохранила себе все ссылки и неосторожно поделилась этой идеей с близкими людьми. Кхм... Реакция, конечно, была шокирующей, и эту тему я решила пока аккуратно положить в свою копилку...

В процессе всех мартовских раздумий и планирования вариантов своего грандиозного путешествия в какой-то мо-

мент это озарение снова посетило меня.

Уже более целенаправленно я зашла на сайт Ошо, прочитала, что никакой это на самом деле не ашрам, а медитационный курорт, «роскошный современный 40-акровый кампус» в тропическом оазисе, с белыми мраморными дорожками, элегантными черными строениями, парком, бассейном олимпийского размера и прочими прекрасными условиями для спокойной и безопасной жизни и медитации. На сайте я прочитала, что курорт предлагает несколько вариантов отдыха: от простого посещения мероприятий — до проживания на территории, в том числе в рамках программы «Работа как медитация».

«Моя идея о новом человеке заключается в том, что этот человек будет грек Зорба и одновременно Гаутама Будда: Зорба-Будда. Он будет одновременно чувствительным и духовным, физическим, в крайней степени физическим, в теле, в чувствах, в наслаждении своим телом и всем, что делает ему доступным это тело, но при этом в нем будет великое сознание, великое наблюдение».

Ошо

И знаете, забегаю вперёд, я могу сказать, что всё, что написано на сайте, и все красивые картинки и слова — это абсолютная правда. Да, безусловно, пугало то, что это Индия. Вот уж куда не думала попасть! Но в данном случае интуиция подсказывала, что именно туда и надо ехать. Что ком-

форт там на уровне — так оно и было. Высокие стандарты гигиены, прекрасные условия для безопасного во всех отношениях проживания и медитации. Вообще, говорят, что ашрам Ошо — это вовсе не Индия, и если хотите увидеть настоящую Индию — вам не сюда. Это опять же правда. Но мне настоящая Индия не была нужна.

Следующим вопросом был выбор программы и времени. И здесь также гениально сработала интуиция.

Вопрос номер два. Работать или медитировать?

Вообще, когда я с удивлением для себя выбрала для своего путешествия Индию и медитационный курорт Ошо (далее будем называть его «Курортом»), я ещё не думала, что, уйдя с работы в марте с мыслью «работа — я хочу забыть это слово на некоторое время!», в апреле обрету почти три новых, абсолютно не связанных с юриспруденцией...

Работа? В Индии? В «ашраме»? ... Ну наверняка мыть полы, туалеты и готовить еду на всех. Но всё оказалось намного интереснее и цивилизованнее. При этом вопросы духовного развития не остались за кадром. Но обо всём по порядку.

Что же такое медитация?

Каждый миг нашей жизни можно наполнить радостью. Это в наших силах, в наших руках, в нашем сознании. И именно этому, как оказалось, посвящена медитация гораздо больше, чем многим кажется.

Наш мир часто диктует нам условия жизни. Нам нужно есть, пить, спать и жить в комфорте и иногда доказывать другим, что мы чего-то стоим и многого достигли. Часто в погоне именно за этим теряется **радость в жизни**, а ведь это — самое главное!

Работа. До сих пор это одно из самых неоднозначных слов для меня. Для многих это слово синоним тяжкого труда, вы-

нужденных усилий, которые нам приходится прилагать для той жизни, к которой мы стремимся. И часто мы вообще забываем о том, к чему на самом деле стремимся, забываем о радости и расслаблении.

*Живите на рыночной площади, но не позволяйте ей
жить внутри вас.*

Ошо

Медитация — очень простое занятие. Наблюдение вашего собственного ума. И именно это простое на первый взгляд занятие даёт ответ на многие вопросы и учит жить осознанно, видя, впитывая и наслаждаясь той радостью жизни, которая нас окружает в каждый момент.

Я была знакома с медитацией и ранее, но именно Ошо открыл её для меня так как потрясающий инструмент для поиска радости внутри себя. Но тут же возникает вопрос: как можно продолжить это внутреннее «созерцание», вновь оказавшись в привычном мире, когда мы возвращаемся домой, к делам и да — к ней, к работе... Именно поэтому после некоторого размышления и изучения программ я отправилась туда на программу «Работа как Медитация» (далее будем называть её «Программа»), суть которой состоит в том, чтобы научиться самосознанию в спокойном уединённом месте и затем перенести его в свою повседневную жизнь.

А теперь о том, чем же я там занималась и в чём состоит медитация в работе.

Начало

Мой первый день в Индии и на Курорте забыть невозможно! В четыре утра я после нескольких перелётов приземлилась с Мумбаи и ещё до рассвета успела собрать свою первую коллекцию индийских приключений. Я чуть не уехала в какой-то другой город вместо Курорта, так как познакомилась с человеком в аэропорту, который сильно отговаривал меня от поездки туда (и уговаривал поехать куда-то с ним). Затем я поругалась с таксистом из-за того, что тот пытался обмануть меня в расчёте цены за поездку, но мой новый знакомый помог мне разобраться и вот я, немного ошарашенная и уже уставшая от Индии, приехала к закрытым воротам Курорта в шесть утра. Как мне и говорили в письме от Курорта со всеми подробностями приезда, **Welcome Center** (стойка регистрации) открывался в 9 утра.

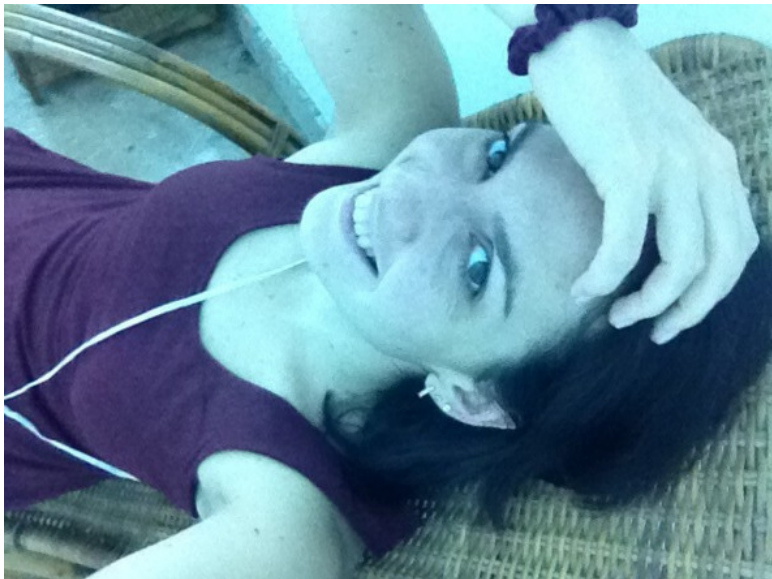
Я успокоилась и провела три часа в кафе неподалёку от Курорта, где уговаривала себя не свернуть обратно в аэропорт. За соседним столиком сидели две очень милые иностранные дамы в возрасте, которые тоже ждали начала работы Курорта и по их разговору я поняла, что они частые посетительницы этого места и пока выглядят вполне адекватно.

В 9 утра я с волнением подошла к воротам Курорта. Меня очень дружелюбно встретили, после быстрого подтвержде-

ния негативного теста на ВИЧ (а это обязательная процедура на Курорте) зарегистрировали и передали в руки добрым и улыбчивым сотрудникам, занимающимся участниками Программы. Я была довольно уставшая и перепуганная, но лицо на пропуске у меня получилось очень счастливым. Я не сразу догадалась, почему регистрировавший меня человек так похож на Ошо. Но уже потом я узнала, что это был его брат! И он тоже работал там в рамках Программы.

Я сразу купила три бордовые робы — очень удобных сарафана (и две белые, для вечерней медитации), поскольку без них пройти на территорию было нельзя. Вообще во всём, что касается правил (ношения роб, запрета на фотографии на территории, любых звуков, кашля во время медитации, а также опозданий на медитацию) всё было не по-индийски строго и чётко.

И когда я зашла на территорию Курорта в своей новой удобной бордовой робе и спряталась в тени деревьев и водопадов от сильной, но такой долгожданной апрельской жары (38 градусов, по сравнению с нашими апрельскими десяти-пятнадцатую тогда) — я безоговорочно влюбилась в это место.



Мне показали мою комнату — которая меня очень порадовала и оказалась гораздо лучше, чем я ожидала, с огромным количеством шкафчиков и полочек. Часть из этих полочек была сразу же занята лекарствами, старательно собранными в поездку по рекомендации друзей. К слову, почти все лекарства увезла обратно домой.

Мне объяснили базовые правила нахождения на территории кампуса, провели первичный информационный разговор, дали несколько брошюр и я осталась один на один с собой и Курортом.

Много эмоций, много радости, какого-то необъяснимого экстаза, страха, сомнений, интереса, ни капли усталости и всё время хотелось пить. Прочитав брошюру про медитации, я задумалась... Я смогу всё это делать? Я не сойду с ума?... В той же брошюре прочитала, что сойду. Сойду, но осознанно. Так оно и случилось. Но позже. А тогда я сидела в своей комнате, смотрела на не распакованный чемодан, читала про осознанное сумасшествие и мягко уплывала.

Я дала себе две недели на освоение и понимание. Я сказала, пообещала себе: если через две недели мне будет плохо, некомфортно здесь — уезжаю без всяких сожалений. Это было важно. Подстраховка на всякий случай. Я себе доверилась и стало спокойнее. Но на самом деле, через эти две недели всё самое интересно и началось.

Первые два-три дня Программы даются на освоение и на посещение медитаций и мероприятий, которых в день порядка десяти. На все мероприятия можно было, а на какие-то и нужно было ходить. Я как-то сразу не поняла этот момент. Почти сразу после приезда и оформления, мои московские привычки подталкивали к тому, чтобы начать работать как можно раньше и интенсивнее. Мда... Но ведь именно от этих привычек я и приехала туда избавляться.

Работу не давали и активно заставляли расслабляться, отдыхать, ходить на медитации и просто радоваться жизни. На этот раз я не стала сопротивляться.

Я активно осваивалась на Курорте, сразу же приобрела

массу друзей и впечатлений, в первый же вечер спела в караоке (в рамках ежевечерней программы Курорта) и писала в социальных сетях комментарии вроде «I'm Jobless but not Hopeless» (я безработна, но не безнадёжна). Кстати, с юмором у окружающих и работавших там людей всё было в полном порядке! Как и с доступом в Интернет. Строго говоря, было платное Интернет-кафе, откуда можно было выходить в сеть, но, освоившись на Курорте, я находила способы иногда пользоваться Интернетом на служебном компьютере с целью обновить ЖЖ или поздравить друзей с Пасхой или Днём победы.

На третий день случилась встреча с коучем.

Коуч — это человек, который отвечает за твоё развитие на Курорте в процессе прохождения Программы, часто также за твоё состояние и даже иногда — настроение, твой советник, друг и наставник, к которому можно и нужно приходить с вопросами, жалобами и комментариями.

— Зачем ты здесь?

— Хочу работать, хочу быть полезной другим, попробовать себя в чём-то новом...

— Главное — это медитация. И полезной ты должна стать в первую очередь самой себе.

К слову, коуч и вообще весь персонал, который работает на Курорте — работает там по Программе. Не на программе только уборщики территории и помещений, а также сотрудники кухни. Ну вот, а я боялась!

Феноменально: Курорт полностью функционирует на основе работы людей, которые платят, чтобы работать!

Мне до последнего не говорили, где именно я буду работать. Как я узнала потом, это также часть процесса, никому не говорят, и этим также поддерживается некий интерес и правильное отношение к будущей работе. Но должна сказать, очень интригует! Я ходила и смотрела, что делают другие, знакомилась, примеряла себя к той или иной работе...

В итоге на листке со своим именем я увидела две буквы — WC... Что означало — нет, не уборную, а работу в Welcome Center. Я была счастлива! В тот момент мне казалось, что более подходящей работы для меня не существует. И я была почти права.

Welcome Center



Да, именно здесь мне и предстояло работать. С водопадами, павлином, стальными колоннами, зеленью вокруг, уютными скамеечками и приятными коллегами, с которыми было одно удовольствие общаться.

Никакого инструктажа не было, я просто начала смотреть, как работают другие и повторять за ними. Коллеги терпеливо всё объясняли и подсказывали по ходу. Уже потом я обнаружила инструкции для работы в этом месте, но прочитала их, когда уже всё освоила на практике.

Работа заключалась в приветствии посетителей, их регистрации, помощи им, объяснении им принципов работы Ку-

порта и прочих моментов, связанных с оформлением пропусков, прохождением процедуры регистрации, анализа на ВИЧ (его, само собой, брал медицинский работник) Мой друг с оригинальным чувством юмора называл меня в тот момент sucking the blood — «сосущая кровь». Я не обижалась и продолжала вежливо объяснять, зачем это нужно. Но вот если честно, я уже не вспомню сейчас, что именно я говорила и зачем все сдавали именно этот анализ. Хотя с ним было определённее спокойнее!

Конечно, даже в такой работе был какой-то стресс и дискомфорт. От незнания, от ошибок, иногда даже от усталости и непредвиденных ситуаций. Часто по утрам приходили огромные группы. Иногда приходили странные посетители. Регистрация — важная функция, в том числе связанная с безопасностью и в целом с нормальным функционированием Курорта. Но! Всё происходило спокойно и размеренно, без лишней паники, даже когда возникали ошибки, стрессовые ситуации или настоящий аврал.

И в этом я увидела хороший урок.

Не в отсутствии проблем. А в правильном отношении к ним.

Работа бросает вызов и позволяет взглянуть по-новому на тело и ум, на образ наших мыслей и чувств, на наши привычки. Наблюдение становится гораздо более важным, нежели реагирование на людей и ситуации.

Что меня очень насмешило и порадовало в первые дни

— так это то, как сотрудники уходили на короткие перерывы, 10—15 минут. С непривычки я не ходила, поэтому меня практически отправляли на него. Потом я привыкла, понимала пользу такого переключения в течение дня и любила эти перерывы, в течение которых можно было посидеть у бассейна с имбирным чаем или потанцевать на ежедневной Dance Celebration по утрам (танцы под открытым небом под модную музыку от диджеев — также работников Курорта по Программе).

Ещё один важный момент, особенно для меня, как для в прошлом сотрудника с ненормированным рабочим днём. В 12 часов все уходят на обед. Ровно в 12.00. И точка. Ничего не волнует. Ровно в 16 закрывают стойку, шкафчики и уходят по своим делам. Мне это давалось не очень легко, поначалу задерживалась. В 16.15 была моя любимая медитация Кундалини. И после того, как я пару раз опоздала на неё буквально на две минуты и меня не пустили (с этим очень строго), мне было обидно до слёз. Но я получила хороший урок для того, чтобы уходить с работы вовремя. И следовала этому неукоснительно.

Примерно через неделю моей счастливо-беззаботной работы в WC меня позвали и сообщили, что меня искал человек с непонятным мне пока именем. С именами на первых порах вообще было сложно, почти у всех были непривычные саньясинские имена, но потом я всех запомнила и взяла себе подобное. Человек с непонятным мне именем всё же меня

нашёл, обрадовался, взял за руки и сказал: «Ура! Теперь ты будешь работать с нами в Мультиверситете!»

Я была очень довольна своей работой и менять мне её, если честно, не хотелось. Я не понимала его радости, но отнеслась к новости с принятием и спокойствием. Значит, так надо. Значит, там будет лучше. Это уже потом я выяснила, что мне выпала честь занять места нескольких координаторов Мультиверситета, уезжавших на низкий сезон домой. А мне решили доверить координацию всем этим прекрасным заведением.

Мультиверситет

Мультиверситет, называемый на Курорте «мостом для медитации», представлял собой прекрасную площадь и небольшой офис в самом сердце Курорта. Здесь можно было получить любую информацию о Курорте, обо всех медитациях, курсах, программах, тренингах, сессиях, здесь же забронировать и оплатить их. Все техники, программы и сама атмосфера Курорта основаны на медитации.

Ошо Мультиверситет — центр духовного развития и самопознания, объединяющий западные и восточные практики, боевые искусства и креативные техники. Здесь предлагают индивидуальные сессии, курсы и интенсивы.

Для начала меня поставили на координацию групповых программ и индивидуальных сессий. Знала ли я что-либо о программах и сессиях к тому моменту? — Нет. А учитывая, что через две недели после моего прихода оба координатора — как сессий, так и самого Мультиверситета, разъехались по домам, мне вскоре предстояла очень ответственная роль координатора всего Мультиверситета...

Ой, страшно... Я не справлюсь.. Я же мало знаю об этом...

Так, стоп. Во-первых, нужно было расслабиться и успокоиться. Во-вторых, взять себя в руки и сказать себе: «Справишься, всё узнаешь, всё получится!» В-третьих, вспомнив,

зачем, почему я здесь и что мне самой от этого нужно, я пошла медитировать.

Признаюсь честно, в первые дни работа не всегда давалась легко. Были сложности с пониманием того, как всё это работает, с предоставлением посетителям курорта той информации, осваивать которую приходилось на ходу, пару раз были ошибки с бронированием, неуверенность, опять же страх, недовольство — собой и жизнью, усталость и даже стресс.

Первую неделю я работала за стойкой, которая находилась внутри стеклянного купола на открытой площади, обжигаемой солнцем, и в постоянные плюс 38 не спасали никакие кондиционеры, ни мороженое, ни бассейн вместо обеда. Мозги откровенно плавилась... При этом я очень старалась, чтобы качество работы не страдало, и понимала, что с каждым днём, продолжая работать с отдачей и с правильным отношением, я узнавала всё больше и приобретала всё больше полезных навыков. Но даже несмотря на это, невыносимая жара подтолкнула меня к мысли об очередной смене работы и я обмолвилась об этом своему коучу...

Смена работы была, безусловно, возможна. Но, узнав об этом, ещё не уехавшие на тот момент координаторы Мультиверситета заверили меня в том, что я буду работать в офисе, внутри, с кондиционерами, и очень просили остаться. Жизнь с кондиционером стала намного лучше, и я охладила не только свой мозг, но и свои страхи и эмоции, связанные со сложностями работы.

И работа в Мультиверситете каждый день удивляла чем-то новым. Общение с людьми, бронирование сессий в системе, написание инструкций по бронированию и работе Мультиверситета, работа с вновь пришедшими сотрудниками, своеобразный коучинг, объяснение правил работы Курорта, улаживание конфликтов, иногда требовалось просто уделить внимание человеку, несколько потерявшемуся в этом чудном месте. Во всём этом каждый день было что-то, что не повторялось и требовало нового решения. Не всегда было легко, но всегда интересно.

В низкий сезон людей катастрофически не хватало, и приходилось выполнять другие функции Мультиверситета, непосредственно не связанные с координацией сессий. Но это всё было в радость. Всё делалось с улыбкой и для людей. Смотря на то, как работают другие, понимая, как мне хочется, чтобы относились ко мне, я по максимуму старалась сделать, чтобы людям было комфортно, при этом без ущерба себе, своему времени, состоянию и настроению.

Я проработала на Курорте почти три месяца и получила очень много интересного и полезного опыта, друзей и впечатлений! Я ещё вернусь к тому, как Курорт отозвался в моей жизни и музыкальными открытиями.

Но что же это был за самый полезный опыт и ответ, который я почерпнула оттуда и о котором писала в начале главы?

Ответ

Я люблю задавать вопросы, которые помогают понять суть происходящего.

И вот во всем этом объяснении медитации меня не оставлял вопрос о том, каким образом можно решить проблему, если не думать о ней во время медитации? Поэтому я так и спросила у ведущей того тренинга: «Объясните мне, пожалуйста, как можно решить проблему, если не думать о ней?»

Ведущая улыбнулась. Видно было, что ей понравился вопрос и она как будто ждала его от кого-то.

Самое интересное, что она не ответила на него напрямую, а продолжила тренинг, дав какое-то очередное упражнение на медитацию или подобную практику.

Ответ я получила затем сама. И я могу сравнить его с одним наблюдением.

Если пристально смотреть на что-то, то можно не увидеть самого главного в нём и не понять его. Если окружить всем своим вниманием какую-то проблему, ее решение может не прийти. Мозгу нужна передышка, чтобы слить все лишнее и функционировать. И часто для решения самых сложных и запутанных вопросов, где особенно важна и помощь интуиции, нужно просто отойти от пережёвывания этих вопросов в своей голове и дать себе хотя бы несколько минут тиши-

ны.

Удивительно, но я случайно нашла подтверждение этой формулы и в простых бытовых вещах. Замечали, что когда ищешь какую-то нужную тебе в моменте вещь, часто не можешь её найти. А потом забываешь про неё, ищешь что-то другое — и находишь ту, которую когда-то искал. Было?

Главное видно издалека, как бы сбоку.

Для меня как человека, который привык решать проблемы именно тщательной работой над ними — это был прорыв.

В целом, по итогам своих поисков я хочу сказать, что йога, медитация и подобные практики действительно могут изменить жизнь.

Скажу даже так — оно всё работает, если этим проникнуться, поверить в это, увлечься искренне и главное — практиковать на протяжении некоторого периода времени регулярно. В процессе дискуссий о пранаяме в одном аюрведическом месте, мы выяснили, что этот период времени начинается примерно с 6 месяцев. У каждого, конечно же, своё время, но в целом все говорят о сроке примерно в полгода — когда в теле, сознании и жизни начинают происходить видимые изменения.

Я увлеклась йогой несколько лет назад, какое-то время занималась каждый день, и даже хотела стать инструктором йоги! И, поверьте, когда я занималась, я видела и чувствовала эффект. Многие хорошие события произошли со мной именно тогда, когда йога и сопутствующие ей практики при-

существовали в моей жизни на регулярной основе.

Важность

Есть ещё одна тема, которая часто сопутствовала мне во многих историях. Это тема важности. Нет, не так — Важности! Когда чего-то очень сильно хочется. Когда придаёшь чему-то много значения. И здесь мне на много лет запомнился совет из книги Вадима Зеланда о Трансерфинге:

Важность создаёт избыточный потенциал, вызывающий ветер равновесных сил. Они, в свою очередь, порождают массу проблем, и жизнь превращается в одну сплошную борьбу за существование. Если появляется избыточный энергетический потенциал, возникают равновесные силы, направленные на его устранение.

Вы должны идти к Вашей цели, как за почтой из ящика. Что же останется от намерения, если очистить его от важности и желания достичь цели? Только решимость иметь и переставлять ноги.

Перестаньте думать о почте в ящике, как о проблеме, и просто начните переставлять ноги по направлению к нему.

Вадим Зеланд

Я намеренно написала об этом отдельно, потому что вернусь к теме Важности в некоторых других историях, где шла за своими желаниями как за почтой из ящика — и получала их! А пока приглашаю вас в следующее путешествие.

Глава 4 «Мои непальские истории», или как путешествия меняют жизнь

Начинаю считать шаги.

Раз-два-три-четыре-пять...

Понимаю, что без остановки я могу сделать только пять шагов.

— Сколько ещё идти? Полчаса? Нет, не смогу.

— Сможешь. Иди.

По ощущениям проходит часа два. Ну сколько ещё?

— Пять минут. Пять минут?!

Я понеслась к перевалу, забыв о горной болезни, высоте, усталости, плохих мыслях и счёте шагов и через три минуты уже лежала на флажках, довольная, со своей кружкой имбирного чая около отметки 5 416 м с поздравлениями о прохождении трека.

«Только о двух вещах мы будем жалеть на смертном одре — что мало любили и мало путешествовали».
Марк Твен

Я обожаю путешествовать.

Вдали от дома, в интересных местах я словно оживаю. Появляется особенное ощущение жизни: будто душа шаг за шагом открывается новому, пытается почувствовать его со всех

сторон, впитывает впечатления и получает ту самую порцию вдохновения, которая потом превращается в творчество.

С рождением детей и изменением ситуации в мире многое, конечно, изменилось в моих привычках и маршрутах путешествий. Большинство захватывающих историй относятся к моей жизни до появления детей, но я верю, что придёт время, когда мы сможем путешествовать всей семьёй так же легко и интересно, как раньше!

С моей любовью к странствиям и пониманием важности этого как для отдыха, так и для собственного развития, я весьма осознанно и креативно подходила к вопросу выбора направлений, мест и маршрутов для путешествий. Друзья и знакомые часто спрашивали о моих планах на будущие поездки. Один из них даже пошутил, что, кажется, я приезжаю в Москву, чтобы спланировать свой следующий отпуск.

Мексика, Тайланд, Перу+Бразилия, Дания+Лиссабон+Бразилия, Вьетнам+Лаос+Камбоджа. Это далеко не полный список всех комбинаций стран и городов, которые мне удалось охватить! В одно время я коллекционировала страны и города и с удовольствием отмечала новые на карте, когда мне удавалось слетать в новое место, страну или континент!

Язык

При этом хочу отметить, что такое количество путешествий стало возможным в том числе благодаря знанию языка (в данном случае — английского) и в целом любви к языкам, которые я с радостью и иногда жадностью начинала учить после посещения той или иной страны.

Я бы вряд ли смогла жить и работать в Индии, не зная английского. Вряд ли смогла бы свободно чувствовать себя в самостоятельных путешествиях по всему миру без него. Я обожаю английский почти так же, как обожаю путешествия и вижу в этом какой-то ключик к пониманию других людей и себя.

Я не могу сказать, что выучила английский в школе настолько хорошо, чтобы свободно пользоваться им в жизни. Да, были и курсы английского, и общение. Но по-настоящему я заговорила на английском языке тогда, когда пришла работать в международные юридические фирмы, где все общение — рабочее и неформальное — происходило именно на нем.

Я очень благодарна за этот опыт и знания тем людям, которые мне их дали.

И да, я стала учить испанский, когда меня что-то заинтересовало на нём. В школе я немного учила немецкий, до сих пор помню некоторые фразы из него и могу понимать тексты

и разговор. А после посещения Бразилии я настолько влюбилась в португальский язык, что купила и начала проходить курс бразильского португальского. И чуть позже благодаря ему смогла понять и исполнить одну из своих любимых джазовых композиций *Chega de Saudade* на языке оригинала на одном из концертов в Москве.

Непальское притяжение

Бывает ли у вас ощущение, что какое-то место вас зовёт?

У меня такое случалось не раз. Причём иногда достаточно было прочитать статью, книгу, увидеть фотографию или поговорить с кем-то и внутри появлялось совершенно ясное чувство: «Мне туда нужно!»

Идеей пойти на треккинг в Непал я заразилась на просторах Интернета, когда впервые наткнулась на блог (тогда ещё ЖЖ страницу) Олеси Новиковой. Олеся — вообще один из любимых мной авторов в сфере личностных тренингов и саморазвития, ещё вернусь к ней в своих историях. Я даже запомнила этот день — 18 января 2012 года, именно тогда в моем компьютере появился этот файл с умопомрачительной панорамой:



Перейдя по нескольким ссылкам — я на весь день виртуально пропала с Олесей на Аннапурне.

Ни слово «треккинг», ни, к моему стыду, название «Аннапурна» тогда мне ни о чем не говорили, но всё описанное сильно зацепило. А спустя два года картинка из файла предстала перед моими глазами, когда мы забирались на холм к буддистской ступе в окрестностях Мананга...

«Я и Непал» — это, надо сказать, история про необъяснимую любовь далеко не с первого взгляда. Горы я, безусловно, люблю и это давно. Но до определённого момента эта любовь заключалась в ежегодных поездках на горнолыжные курорты, где, рассекая белоснежные склоны на высотах не выше 3 000 м, добираясь до них на вполне себе безопасных подъёмниках, я ощущала себя покорителем вершин.

При этом, надо признать, треккинг, а именно — хождение в горах по тропинкам, с набором высоты, пару раз случался со мной, а именно: в одном большом путешествии по Узбекистану, в самом конце пути по стране, а также в Коста Рике, где было столько передвижений вверх и вниз и немного подташнивало от высоты, что какие-то из них могли бы вполне уложиться в мой первый мини-треккинговый опыт.

Не могу сказать, чем именно меня покорила треккинг тогда, в январе 2012 года, наверное, я сразу осознала, что это не просто прогулка по горам, а некое испытание с попыткой понять себя и собственные возможности. Да ещё и в горах. А такое я люблю.

Как ни странно, но в том самом 2012 году Непал со мной не случился, как-то не сложились эти три факта воедино. Не случился он и в 2013. Потому что случился опыт проживания в ашраме Ошо.

Но я поняла, что если меня что-то сильно зацепило, если от чего-то перехватило дух — этому суждено случиться. Так в моих планах на 2014 год в разделе «Путешествия» появилось это слово — Непал.

Всегда делай то, чего больше всего страшишься...

Надо сказать, ввиду особенностей работы, отпуск, а особенно большой, мне всегда приходилось планировать заранее, за год — в ноябре, когда составлялся график отпусков. Тогда, в ноябре, взяв в руки производственный календарь на следующий год, я засмотрелась на май. И из комбинации четырёх дней «между майских» и пяти «после майских» удачно получились 18 дней отпуска.

Если честно, тогда я думала о Курорте Ошо, снова. Я размышляла о поездке туда для завершения программы «Работа как медитация», поскольку уехала с неё чуть раньше срока в прошлый раз. Но затем где-то снова мелькнула манящая картинка гор и в планы постучался мой принцип — по возможности, не повторяться в путешествиях, пока есть столько нового и интересного в мире. Я попыталась понять, как я в тот момент, спустя пару лет, отношусь к затее горного похода.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.